

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第 28 号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>



目の老化は

早めの対処で

不安解消！

「情報の8割は視覚から」

といわれるほど、

目は重要な器官。

現代は、スマートフォン等の使用で
気付かないうちに

目を酷使しているため、

意識的に目を守る対策を
していきましょう。



このような
目の症状は
ありませんか??

- ①以前より目が疲れやすくなったと感じる
- ②視界の一部が暗く見える、ぼやけて見える
- ③短期間で視力が急激に下がった
- ④パソコンの操作中にポインター（矢印）を見失うことがある
- ⑤眼鏡を掛けても活字が読みにくく感じる

具体的な対策は中面へ



年齢とともに「見えにくくなる」リスクが高まります

目は複雑な構造で成り立ち、その一部が機能しなくなれば失明につながる恐れもあります。

誰もが悩まされる

老眼

水晶体（レンズの役割）の調節機能が低下し、近くが見えにくい状態。そのままだと眼精疲労などにつながるため、老眼鏡でサポートします。



失明原因のトップ

緑内障

視神経の障害で、自覚症状がないまま徐々に視野が欠けます。欠けた視野は戻らないため、早期発見が重要です。

※痛み等を伴う急性のものもあります

60歳代で8割が罹患

白内障

水晶体が濁り、目のかすみや視力低下を招きます。老眼などと間違えやすく、悪化すると手術が必要になります。

✓ その他にもこんな病気のリスクが！

網膜剥離

眼球の内側の網膜が剥がれる疾患で、短期間で症状が悪化する場合があります。

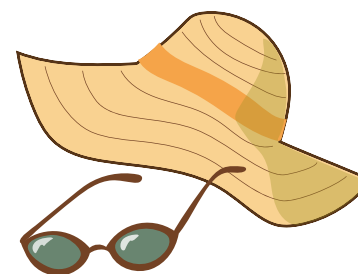
加齢性黄斑変性

網膜の黄斑の障害で、視界のゆがみや色が識別しにくくなるなどの症状が現れます。

リスクを減らす生活習慣

紫外線の刺激から 目を守る

外出時は紫外線を遮るため、UV加工のサングラスや帽子などを着用し、目を守るようにしましょう。



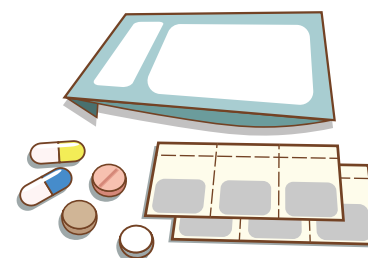
目薬とストレッチ

長時間の目の酷使は、乾きや疲労を招きダメージのもと。小まめに目薬をさし、目のストレッチで緊張をほぐしてください。



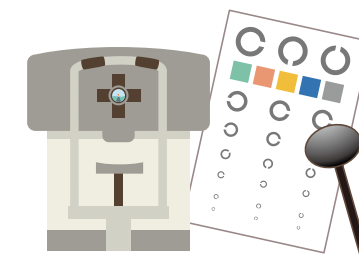
持病や 薬の副作用も影響

目の病気には、糖尿病などの生活習慣病のほか、服薬している薬が影響することもあります。心配な方はかかりつけ医に相談を。



定期的に 視野のチェックを行う

目は片目が見づらくても、もう一方が補い異常に気付かないことも。必ず片目ずつ閉じて視野の欠けなどを確認してください。



異変を感じたら医療機関へ

- 目の疾患は早期発見・早期治療が重要です。セルフチェックと併せて定期的に視野検査など眼科での検診を受けましょう。
- 見え方の異常は、脳や他の疾患が原因の場合もあります。異常を感じたときは自己判断せず、早めに受診するようにしてください。



“^{がんけん}眼瞼下垂”

見えにくくなる原因は「目」だけではありません。
目を覆うまぶたが下がることで、視界が狭くなる
ことがあります。



眼瞼下垂とは

まぶたと筋肉をつなぐ^{けん}腱が
緩み、まぶたが黒目の部分
に重なる状態。先天性の場
合もありますが、主に加齢
が原因で生じます。

放置していると

目の機能は正常であっても、
視野が狭まってしまうことで
視力が低下したり、肩凝り、
頭痛を引き起こす恐れがあり
ます。

保険適用で 治せます

眼瞼下垂と診断されると、保険適用で手術により治療できます（日帰り手術が可能な場合も）。気になる方は、一度眼科を受診してみてください。

時間外受診にご注意を!!

日産健保からのお知らせ

時間外・深夜・休日の受診は割増料金が発生していますがご存じですか？
（調剤薬局も同様）

医療機関が開いている時間帯でも

- 平日の 18時～22時、6時～8時
- 土曜日の 12時～22時、6時～8時

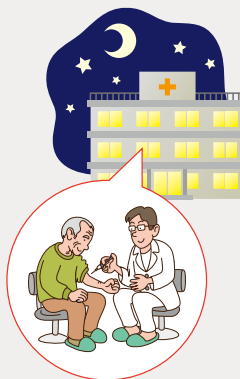
時間外加算料

- 22時～翌朝6時

深夜加算料

- 日曜・国民の休日・年末年始

休日加算料



突然の体調の変化やけが等、やむを得ない場合を除き、標準時間内の受診を心掛けましょう。
増え続ける医療費を抑えるため、適正な受診にご理解ご協力をお願いします。

緊急受診の必要性 判断に迷ったら



日産健保ヘルシーダイヤル

「0120-742-355」に相談しましょう！（24時間受付）